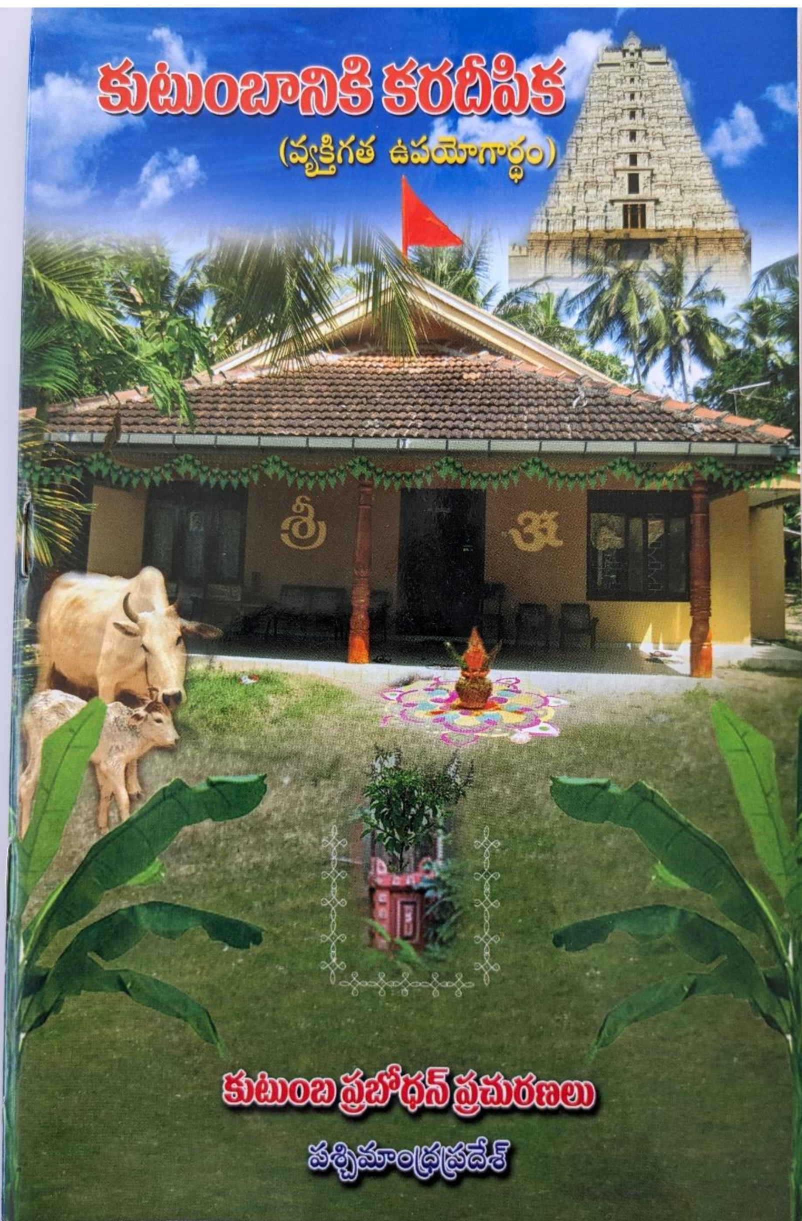

కుటుంబానికి కరదీపిక
(వ్యక్తిగత ఉపయోగార్థం)
శ్రీ
ॐ
కుటుంబ ప్రబోధన్ ప్రచురణలు
పశ్చిమాంధ్రప్రదేశ్

కుటుంబానికి కరదీపిక

(వ్యక్తిగత ఉపయోగార్థం)

కుటుంబ ప్రబోధన్ ప్రచురణలు

పశ్చిమాంధ్రప్రదేశ్

కుటుంబానికి కరదీపిక

ముద్రణ :
శ్రీ మన్మథ నామ సం॥
వైశాక పౌర్ణమి,
04-05-2015

ప్రతులు : 2000 (ప్రథమ ముద్రణ)
2000 (ద్వితీయ ముద్రణ)

ప్రచురణ
కుటుంబ ప్రబోధన్
పశ్చిమాంధ్రప్రదేశ్

అక్షరాల కూర్పు
జాగృతి గ్రాఫిక్స్,
3-4-228/4/1, లింగంపల్లి,
కాచీగూడ, హైదరాబాద్ - 27
దూరవాణి : 040 - 27562625

ముద్రణ
ఆకృతి ఆఫ్‌సెట్ ప్రింటర్స్
1-1-191, చిక్కడపల్లి, హైదరాబాద్.
దూరవాణి - 040-27664525

ప్రతులకు
సాహిత్యనికేతన్
3-4-852, కేశవనిలయం,
బర్కత్‌పురా, హైదరాబాద్ - 29
దూరవాణి : 040-27563236

సాహిత్యనికేతన్
ఏలూరురోడ్, గవర్నరుపేట,విజయవాడ-2
దూరవాణి : 0866-6667421

వెల : **10/-**

ముందుమాట

భారతీయ జీవనంలో అత్యంత ప్రముఖ స్థానాన్ని ఆక్రమించింది కుటుంబ వ్యవస్థ. ఇది మన సంస్కృతికి పట్టుగొమ్మ. పాశ్చాత్య దేశాలు ఈ వ్యవస్థను చూసి మనల్ని మన జీవన పద్ధతుల్ని అభినందిస్తుంటారు. తాము కోల్పోయామని బాధపడుతుంటారు. ఇంగ్లండు మాజీ ప్రధాని మార్గరేట్ థాచర్ ఈ విషయాన్నే బహిరంగంగా ప్రకటించారు కూడా. ఇప్పుడిప్పుడే పాశ్చాత్యులు ఈ కుటుంబ వ్యవస్థను స్వీకరించి ఈ పద్ధతులను అమలుపరిచే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. ఇటీవల అమెరికాలో 13 యేండ్ల బాలిక జార్జిబుష్‌గారికి తన తండ్రి యెవరో తెలియజెప్పమని ఒక లేఖ కూడా వ్రాసి పితృప్రేమను కోల్పోయిన బాధను వ్యక్తంజేసింది.

కాని మన దేశంలో అనాదిగా కుటుంబం- ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థ ఎంతో పేరుగడించింది. ఎన్నో సౌఖ్యాలను సమకూర్చింది. సంతోషాన్ని పంచింది. ఎవరినైనా మీ కుటుంబ సభ్యులెంతమంది అని ప్రశ్నిస్తే కొంచెంసేపు ఆలోచించి 30మందో 40మందో అని సమాధానం చెప్పేవారు. అంటే తన తల్లిదండ్రులు సంతానం, పెత్తండ్రి పిల్లలు, పిన తండ్రుల పిల్లలు తాతయ్య, నానమ్మలు అందరినీ కలిపి లెక్కచెప్తుండేవారు. అదే ప్రశ్న ఇప్పుడు వేస్తే తక్షణమే నలుగురు అని సమాధానం చెప్తారు. అంటే కౌటుంబిక కల్పన సంకుచించుకు పోతోంది. అన్నదమ్ముల మధ్య ఆత్మీయత, అనుబంధాలు కొరవడుతున్నాయి. తామంతా ఒకే కుటుంబ

సభ్యులమనే భావన లుప్తమౌతోంది. ఈ లోపాన్ని సవరించుకోవలసిన అవసరమెంతైనా ఉంది.

అంతేగాక మారుతున్న పరిస్థితుల కనుగుణంగా వసతి దృష్ట్యా వేర్వేరు ఇళ్ళల్లో నివాసముండవచ్చుగాక కాని ఆ మనుషుల మధ్య ఉండవలసిన ఆత్మీయతానురాగాలు, మమతానుబంధాలు క్షీణించ కూడదు. పెరగాలి. ఇళ్ళల్లో జీవన పద్ధతుల్లో పెనుమార్పులు చోటుచేసు కుంటున్నాయి. ఆరోగ్యకరము, ఉల్లాసకరము, వైజ్ఞానికపరమైన అలవాట్లు తొలగిపోతున్నాయి. పాశ్చాత్య జీవన పద్ధతులు చోటుచేసుకుంటున్నాయి. అలవాట్లు ఆలోచనలు మారిపోతున్నాయి. దీనివల్ల భారతీయ మూలాలు దెబ్బతింటున్నాయి. హిందూసాంస్కృతికి విలువలు క్షీణిస్తున్నాయి. ఆధ్యాత్మికభావాలు పెద్దలయెడ గౌరవము, తల్లిదండ్రుల పట్ల భక్తిభావన, కర్తవ్యపరాయణత లుప్తమైపోతోంది. ఒక జాతి, ఒకదేశం వీటిని సంరక్షించుకోవలసిన అవసరమెంతైనా ఉంది.

కాబట్టి ఈ పుస్తకంలో నిత్యజీవనంలో ఎటువంటి అలవాట్లుండాలి, ఎటువంటివి ఉండకూడదు అనే విషయాలను తెలుపుతూ కుటుంబానికొక కరదీపికగా ఈపుస్తకం దోహదపడుతుంది. రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక సంఘ్ అఖిల భారత కార్యకారిణీ సదస్యులు, కుటుంబ ప్రబోధన్ అఖిల భారతీ ప్రముఖ్ మాననీయ కృష్ణప్పజీ కన్నడభాషలో రూపొందించిన చిన్న పుస్తకానికే స్వేచ్ఛానువాదంతో కూడిన ఈ పుస్తకము. దీనిని ప్రతి ఒక్కరూ చదివి ఆ పద్ధతులను నిత్యజీవితంలో పాటిస్తే ఆ యిల్లు స్వర్గతుల్య మౌతుందని నిస్సందేహంగా చెప్పవచ్చు.

– ప్రకాశకులు

కుటుంబానికి కరదీపిక

మనం చేయవలసిన పనులు

* ఉదయం నిద్రనుండి లేచేటప్పుడు కుడిప్రక్కకు తిరిగి లేవండి.
* లేచిన వెంటనే రెండు అరచేతులను చూస్తూ
* **"కరాగ్రే వసతే లక్ష్మీః, కరమధ్యే సరస్వతీ, కరమూలేతు గోవిందః, ప్రభాతే కరదర్శనమ్"** అనే శ్లోకాన్ని చెప్పండి.
* లేచిన వెంటనే కప్పుకున్న దుప్పటిని, పక్కబట్టలను అన్నిటినీ మడత పెట్టండి.
* వెంటనే కాలకృత్యాలు పూర్తిచేయండి.
* కాలకృత్యాలు పూర్తయిన తరువాత చేతులను సబ్బుతోగాని ఎఱ్ఱమట్టితోగాని కడుక్కోండి.
* వృద్ధులు, మోకాళ్ళనొప్పులున్నవాళ్లు మాత్రమే కమ్మోడ్ (Commode) వాడండి.
* వాష్‌బేసిన్‌లో నీళ్ళు ధారగావదలకుండా, అవసరమైనంత మాత్రమే ఉపయోగించండి.
* ముఖము, కాళ్ళు చేతులు కడుగుకొన్న తరువాత తుండుగుడ్డతో తుడుచుకోండి.

❖ ఉదయాన్నే ముందురోజు రాత్రి రాగిపాత్రలో పోసిఉంచిన నీటిని త్రాగండి.

❖ బాగా చెమటపట్టేట్లుగా వ్యాయామం చేయండి లేదా కనీసం వాకింగ్ (నడక)చేయండి.

❖ **"గంగేచ యమునే చైవ, గోదావరి, సరస్వతి**
నర్మదే సింధు కావేర్యా జలేస్మిన్ సన్నిధిం కురు" అనే శ్లోకము చెప్పుకుంటూ స్నానం చేయండి.

❖ స్నానము తరువాత తలకు నూనె అంటి, మర్దనము చేయండి.

❖ ఫాలభాగము (నుదుటి)పై ఏదైనా తిలకము లేదా కుంకుమ/ గంధము/ విభూతి దిద్దండి.

❖ దేవునిఎదుట కూర్చొని 4,5 నిమిషాలు ధ్యానంచేయండి.

❖ భోజనము, అల్పాహారము చేసేటప్పుడు ప్రశాంతంగా కూర్చొని తినండి.

❖ నీళ్ళు త్రాగునపుడు కూర్చొని త్రాగండి.

❖ భోజనంచేసిన తరువాత పాత్రలను వెంటనే కడిగి తగిన ప్రదేశంలో ఉంచండి.

❖ ఇంటికి ఎవరైనా వస్తే మీరే ముందుగా ఎదురువెళ్ళి చిరునవ్వుతూ 'రండి', 'లోపలికి రండి' అని పిలవండి.

❖ లోపలికి వచ్చిన వారికి కూర్చోడానికి స్థలము చూపించి, 'మీరు క్షేమమా' మీ కుటుంబములోని వారందరూ క్షేమమే కదా' అని క్షేమసమాచారములు అడగండి.

❖ త్రాగడానికి మంచినీళ్ళివ్వండి.

❖ ఇచ్చేటప్పుడు గ్లాసును బయటవైపు పట్టుకోండి.

❖ గ్లాసులోని నీళ్లకు మీ వేళ్ళు తగలకుండా జాగ్రత్తపడండి.

❖ మంచినీటిగ్లాసు ఇచ్చేటప్పుడు కుడిచేత్తోగాని, రెండుచేతులతోగాని ఇవ్వండి.

❖ ఏదైనా తీసుకొనేటప్పుడు కుడి చేత్తోగాని, రెండు చేతులతోగాని తీసుకోండి.

❖ మనకంటే పెద్దవారి నుండి వస్తువు తీసికొనేటప్పుడు రెండు చేతులతో తీసుకోవాలి.

❖ సన్యాసులనుండి ప్రసాదము స్వీకరించునపుడు రెండుచేతులపై ఒక వస్త్రాన్ని ఉంచి స్వీకరించాలి.

❖ స్త్రీలు కొంగును రెండు, భుజాలపై పూర్తిగా కప్పుకొని కొంగు అంచుతో ప్రసాదం స్వీకరించాలి.

❖ పెద్దవాళ్లు మన దగ్గరకు వచ్చినపుడు లేచి నిలబడాలి.

❖ ఆవులింత వచ్చినపుడు నోటికి జేబురుమాలును అడ్డుపెట్టుకోవాలి.

❖ తుమ్ము వచ్చినపుడు ముఖానికి రుమాలు అడ్డుపెట్టుకోవాలి.

❖ ముక్కులో వేలు పెట్టినట్లయితే, తీసిన తరువాత చేతిని కడుక్కోవాలి.

❖ భోజనముగాని, అల్పాహారముగాని వడ్డించేటప్పుడు దగ్గు లేదా తుమ్ములు వచ్చి చేతులు తడిస్తే, చేతులను వెంటనే కడుక్కోవాలి.

❖ మాట్లాడుకొనేటప్పుడు అక్కడలేని మనుషుల గురించి మంచిగా మాట్లాడాలి.

❖ మాటల్లో ఎదుటివారిని ఓడించడంకోసం మాట్లాడకూడదు.

❖ ఏదైనా చెప్పాలనుకొంటే సలహాలు చెప్పినట్లుగా ఆత్మీయంగా చెప్పాలి.

❖ ఇతరుల మాటలను ఆలకించేటప్పుడు, మీరు వింటున్నారని తెలియడానికి అప్పుడప్పుడు 'ఊ' కొట్టాలి.

❖ సంభాషణలో మీకు ఏ విషయమైనా అర్థము కానప్పుడు , 'క్షమించండి. మరొక్కసారి చెప్పండి అని అడగాలి.

❖ ఎవరైనా మీ ఆరోగ్యం, యోగక్షేమాలగురించి ప్రశ్నించినపుడు వారికి వినయముతో జవాబుచెప్పి కృతజ్ఞతలు లేదా ధన్యవాదములు తెలియజేయాలి.

❖ ఎవరికైనా, అప్రియమైన లేదా బాధకల్గించే వార్తను తెలిపేటప్పుడు, ముందుగా 'ఇలా చెప్పవలసివస్తున్నందుకు బాధగా ఉంది' అని చెప్పి తరువాత ఆ విషయము చెప్పాలి.

❖ భోజనముగాని, అల్పాహారముగాని చేయడానికిముందు కాళ్ళు,చేతులు కడుక్కోవాలి.

❖ మూత్రవిసర్జనము తరువాత జననాంగాన్ని నీటితో కడుక్కోవాలి.

❖ భోజనము చేయునపుడు చెమటపడితే వస్త్రముతో తుడుచుకోవాలి.

❖ ఇంటిపనులలో ఇతరులకు సహాయము చేస్తుండాలి.

❖ ఇంట్లో అందరూ మాతృభాషలోనే మాట్లాడుకోవాలి.

❖ ఇంకా ఎక్కువ భాషలు నేర్చుకొని మాట్లాడటానికి ప్రయత్నిస్తుండాలి.

❖ మంచి పాటలు-దైవభక్తి, దేశభక్తితోకూడిన భావయుక్తమైన పాటలు అప్పుడప్పుడు పాడుకోవాలి.

❖ క్రొత్త క్రొత్త మాటలను, వెదికి, నేర్చుకొని వ్యవహారంలో ఉపయోగిస్తుండాలి.

❖ పుట్టినరోజున చెడు మాటలతో నిందించకూడదు. 'చంపు', 'నరుకు' ఇలాంటి చెడు మాటలను ఉపయోగించకూడదు.

❖ అనవసరంగా నీటిని పారపోయవద్దు. ఎంత కావాలో అంతే నీటిని ఉపయోగించాలి.

❖ వారానికొకసారి అభ్యంగనస్నానము (శరీరానికంతా నూనె రాసుకొని) చేయాలి.

❖ 15 రోజులకొకసారి ఏమీ తినకుండా ఒకరోజు ఉపవాసము చేయాలి.

❖ భోజనంచేసిన చోట వెంటనే నీటితో కడిగి తుడిచి శుద్ధిచేయాలి

❖ భోజనానికి ఉపయోగించిన కంచము, గ్లాసులను వెంటనే కడగాలి.

❖ అప్పుడప్పుడు కుటుంబముతో కలిసి దేవాలయానికి వెళ్ళి వస్తుండాలి.

❖ దేవాలయాల్లో జరుగు ప్రత్యేక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని, సహాయపడుతుండాలి.

❖ దేవాలయాల్లో తీర్థప్రసాదాలను నమ్రతతో స్వీకరించాలి.

❖ దేవాలయంనుండి బయటికి వచ్చేముందు కొంచెంసేపు కూర్చొని ధార్మిక సామాజిక విషయాలపై మనసు లగ్నంచేసి, ఆ తర్వాత తిరిగిరావాలి.

❖ వంటచేయడం, వడ్డించడం బాగా నేర్చుకోవాలి.

❖ ఇతరులు కష్టాల్లో ఉన్నపుడు అపహాస్యపు మాటలు మాట్లాడకూడదు. చేతనైతే వారికి సహాయం చేయాలి.

❖ ఫోన్లో మాట్లాడేటప్పుడు అవసరమైనంతవరకే మాట్లాడాలి. మృదువుగా మాట్లాడాలి.

❖ ఫోన్ ఎత్తుతూనే 'హరిఃఓం', 'శ్రీరామ్', 'శివం' ఇలాంటి ఉత్తమమైన పదాలు పలకాలి. 'హలో' అని చెప్పకూడదు.

❖ పండుగల రోజుల్లో వాకిళ్ళకు మామిడి తోరణాలు కట్టే అలవాటు చేసుకోవాలి. కనీసము రెండు వాకిళ్ళకు తోరణాలు కట్టాలి.

2 స్త్రీలు గమనించవలసినవి

❖ ప్రొద్దున లేచిన వెంటనే ఇంటిముందు చిమ్మి కసువు తీసి నీళ్ళుచల్లి ముగ్గువేయాలి. ప్రతినిత్యమూ కసువును (చెత్త) రెండుసార్లు ఊడ్చాలి (చిమ్మాలి).

❖ చీపుళ్ళు కనపడకుండా చాటుగా దాచి ఉంచాలి.

❖ రోజూ కనీసం రెండుపూటలు (ఉదయం, సాయంత్రం) దేవుని ఎదుట దీపారాధన చేయాలి.

❖ వంటగదిలోకి వెళ్ళేముందు కాళ్ళు చేతులు కడుక్కొని వెళ్ళాలి.

❖ కొందరు స్నానము చేసే లోపలికి వెళతారు. అది మరీ మంచిది.

❖ ఎప్పుడైనా కూర్చునే భోజనం చేయాలి.

❖ పురుషులు తమంతతామే వడ్డించుకోకూడదు. ఇంకెవరైనా వడ్డించాలి.

❖ తిన్నపాత్రలను వెంటనే కడగడం నేర్చుకోవాలి.

❖ ఇంటికి ఇతర స్త్రీలు వచ్చి వెళ్ళేటప్పుడు బొట్టుపెట్టి పంపించే అలవాటు చేసుకోవాలి.

❖ ఇంట్లో ఏదైనా విశేషంగా పదార్థాలు వండినపుడు సమీపములోనున్న రెండుమూడు ఇండ్లకు వెళ్ళి పంచిపెట్టే అలవాటు చేసుకోవాలి.

❖ రోజూ లలితా సహస్రనామము లాంటివి పారాయణ (చదవడం) చేయడం బాగుంటుంది.

❖ పండుగలందు భక్ష్యములను (పదార్థములను) ఇంట్లోనే తయారుచేయాలి. బయటి నుండి కొనుగోలుచేసి తీసుకురాకూడదు.

❖ ఆడపిల్లలు తమ జడలను కాపాడుకోవాలి కదా! ఆలోచించండి.

3 చేయకూడని పనులు

❖ ఇతరుల వస్తువులను వారి అనుమతి లేకుండా తీసుకోవద్దు.

❖ సాధ్యమైనంతవరకు ఇతరుల వస్తువులను ఉపయోగించవద్దు.

❖ ఇతరుల దోషములను, లోటుపాట్లను గురించి వారి పరోక్షంలో మాట్లాడకూడదు.

❖ ఇతరుల ఉత్తరాలను చదువకూడదు.

❖ ఇతరులతో మాట్లాడునపుడు కండ్లు, ముఖము పక్కకు తిప్పకూడదు.

❖ కాలిమీద కాలువేసి కూర్చోవడం, కాళ్లు ఆడించడం సభ్యతా లక్షణం కాదు.

❖ మీరు మాట్లాడాలనుకున్న వ్యక్తి ఏదైనా వ్రాస్తుంటే, ఏమి వ్రాస్తున్నారో చూడరాదు.

❖ వేళ్ళు విరుచుకోవడం, గోళ్ళు కొరకడం సభ్యతా లక్షణం కాదు.

❖ భోజనంచేస్తుంటే వారి ఎదురుగా నిలబడి మాట్లాడవద్దు.

- ❖ ఏ వస్తువునూ ఎడమచేత్తో ఇవ్వకూడదు.
- ❖ నిలబడి నీళ్ళు త్రాగకూడదు.
- ❖ నిలబడి మూత్ర విసర్జనము చేయకూడదు.
- ❖ మనకంటే పెద్దవారిని ఏకవచనంతో పిలువకూడదు.
- ❖ గడపను త్రొక్కకూడదు, గడపమీద కూర్చోకూడదు.
- ❖ గోవు, పుస్తకము మరియు పెద్దలకు కాళ్ళు తగలకుండా జాగ్రత్త పడుతుండాలి.
- ❖ ఆహారాన్ని వెదజల్లకూడదు. పారేయకూడదు.
- ❖ దేవాలయములోనున్నపుడు, ప్రాపంచిక భౌతిక ఆలోచనలు చేయకూడదు.
- ❖ ఉత్తర దిక్కుగా తలపెట్టి పడుకోకూడదు.
- ❖ రైలు, బస్సు ప్రయాణంలో స్వంత విషయాలను బంధువులతోగాని, పరాయివాళ్ళతోగాని చర్చించకూడదు.

4 పెద్దలు ఆలోచించవలసినవి

- ❖ కూర్చొని స్నానము చేయగలిగితే అరికాళ్ళను తోమి స్వచ్ఛముగా కడుక్కోవచ్చు.
- ❖ ఇద్దరు మాట్లాడుకుంటున్నప్పుడు వారివద్దకు వెళ్ళాలంటే 'రావచ్చా' అని వారి అనుమతి అడిగి ఒప్పుకొంటేనే వారివద్దకు వెళ్ళాలి.
- ❖ పరస్పర సంభాషణల్లో ఎదుటివారు కూడా మాట్లాడటానికి అవకాశమివ్వాలి.

❖ఇంట్లో కాలెండర్లు, పటాలు సభ్యతచాటేవి,సంస్కారాన్నిచ్చే వాటిని పెట్టాలి.

❖మనమున్న స్థితినుండి ఇంకా ఉత్తమస్థితికి వెళ్ళడం ఎలా? అని అప్పుడప్పుడూ ఆలోచిస్తూ ఉండాలి.

❖ఏదైనా కొత్త వస్తువును కొనేముందు దాని లాభనష్టాలను రెండింటినీ ఆలోచించి ఇంటికి తేవాలి.

❖కొత్తపరికరమును ఏ విధంగా ఉపయోగించాలి?

ఎలా ఉపయోగించకూడదు? అని అడిగి తెలుసుకోవాలి.

❖దానము చేయుట, ఇంట్లో అందరికీ స్వభావమై ఉండాలి.

❖సేవచేయడం అందరికీ స్వభావమై ఉండాలి.

❖పుట్టినరోజును హిందూపద్ధతిలో జరపాలి. మంగళస్నానము-శుభ్రవస్త్రధారణము, మందిరదర్శనము, దానము, పెద్దల ఆశీర్వాదము తీసికోవడము అనివార్యంగా చేయాలి. హిందూ తిథి ప్రకారం చేయాలి. కాలెండరు తేదీలను బట్టి కాదు.

❖స్త్రీలు ఇంటి పనులను చేస్తున్నప్పుడు పాటలను పాడుకుంటూ శ్లోకాలను చెప్పుకుంటూ ఉండాలి.

❖పురుషులు సాధ్యమైనంత ఎక్కువ సంపాదించాలి.

❖సంపాదన న్యాయమార్గంలోనే ఉండాలి.

❖గృహిణులు సాధ్యమైనంత పొదుపుచేయాలి. కాని పిసినారితనం ఉండకూడదు.

❖ఎంతో అవసరమైతేనే బాగాఆలోచించి ఖర్చుచేయాలి. అప్పుడు లక్ష్మి

మన అధీనమౌతుంది. మనము ధనవంతులమౌతాము.

❖ ధనము ఉన్నా లేకపోయినా గొప్పకొరకు, మొహమాటానికి ఖర్చుచేస్తే వారు లక్ష్మికి అధీనులవుతారు. వారిని లక్ష్మీదాసులు అంటారు.

❖ అందరమూ ధనవంతులమే కావాలి. కాని లక్ష్మీదాసులము కాకూడదు.

❖ ధర్మమే జీవన ఆధారము కావాలి. మోక్షమంటే దేవునితో తాదాత్మ్యమే. అదే మన జీవన లక్ష్యము కావాలి.

❖ అర్థము, కామము - ఈ రెంటినీ ధర్మబద్ధంగా సాధించుకోవాలి.

❖ పిల్లల వ్యక్తిత్వాన్ని, నమ్మకాలను పెంచేది ఇల్లే.

❖ పిల్లలకు పన్నెందు సంవత్సరాలు వచ్చేవరకు, తల్లిదండ్రులు తమకు తెలిసిన మంచిమాటలుచెప్పాలి. నడక నేర్పాలి. విశ్వాసాలు కలిగించాలి.

❖ నేర్పడమంటే చెప్పడం కాదు. చేసి, చూపించాలి. చేయించాలి. అప్పుడు పిల్లలు మనకంటే శ్రేష్ఠులౌతారు. ఉత్తములౌతారు.

❖ పిల్లలను, శిష్యులను తమకంటే ఉత్తములుగా తయారుచేయడమే పెద్దల లక్ష్యము. **"పుత్రాదిచ్ఛేత్ పరాజయమ్. శిష్యాదిచ్ఛేత్ పరాజయమ్" అని గదా! సూక్తి**

❖ పిల్లలనుండి, శిష్యులనుండి మాత్రమే పరాజయాన్ని పొందాలి.

❖ సాధ్యమైనంతవరకు అప్పు చేయకూడదు. చేసిన అప్పు త్వరగా తీర్చాలి.

❖ పొదుపుచేసిన ధనాన్ని భూమి రూపంలోనో, బంగారం రూపంలోనో పెట్టండి.

❖ వాడటానికి పనికిరానివస్తువులు ఇంట్లో ఎక్కువ పెరగకుండా చూడండి.

❖ సంవత్సరంలో ఒకసారి ఇంట్లో వాళ్ళంతా కలిసి కనీసం రెండురోజులపాటు వేరే ఊరికి వెళ్ళిరావాలి (ప్రేరణ కొరకు).

❖ పండుగలను సంప్రదాయబద్ధంగా ఆచరించడం మరచిపోకూడదు.

❖ పండుగ నిర్వహణ పనిలో ఇంట్లో అందరూ పాలుపంచుకునేలా ఉండాలి.

❖ పండుగనాడు ప్రసాదమును ఇంట్లోనే తయారుచేయాలి. దుకాణమునుండి తెచ్చినదానిని 'ప్రసాదం' అనకూడదు.

❖ పిల్లలే ఇంటికి భాగ్యం. ఇంటికి గౌరవము తెచ్చేట్లుగా వారిని పెంచాలి.

❖ మన పిల్లలు, మన ఇంటికి, మన దేశానికి, శక్తిని గౌరవమును తెచ్చేట్లుగా పెంచాలి.

❖ ఇంట్లో రామాయణ, భారత, భాగవత గ్రంథాలు ఉండాలి. అప్పుడప్పుడు అందులోని విషయాలను చర్చిస్తుండాలి.

❖ ఇంట్లో ఉత్తేజమును, కల్గించే ఉత్తమమైన కాలెండర్లు (చిత్రపటాలు) ఉండాలి. ఇంట్లో చిన్నదైనా సరె, ఉత్తమగ్రంథాలయముండాలి.

❖ వంశంలోని పెద్దల గొప్పతనమును తెలిపే 'వంశవృక్షం' వ్రాసి ఇంట్లో పెట్టాలి.

❖ భోజనంచేయడానికి ఇంట్లో నిశ్చితమైన స్థలము (భోజనశాల) ఉండాలి.

❖ భోజనము తినేటప్పుడు ఒక క్రమపద్ధతిని పాటించాలి.

❖ భోజన ప్రారంభములో దేవుని స్మరించి మంత్రమో శ్లోకమో, సామూహికంగా చెప్పాలి.

❖ నెలకొకసారి బంధుమిత్రులతో కలుస్తుండాలి.

❖ మానవ వ్యక్తిత్వమంటే శరీరము, బుద్ధి, మనస్సు, ఆత్మ. ఈ నాల్గింటికి శక్తి కలిగే పనులను ప్రతిరోజూ కొన్నిటినైనా చేయడమే.

❖ ఇంట్లో ఆడే జానపద ఆటలను పిల్లలకు పరిచయం చేయాలి(ఊయల, కోలాటం పరమపద సోపానం, త్రాడుఆట, గవ్వలు - అచ్చంగాయలు) మొదలుగునవి.

❖ వెన్నెలలో భోజనం, చేతిలో ముద్దపెట్టడం లాంటివి నేర్పించండి.

❖ ఆడపిల్లలకు, పాటలు పాడటం, జడలు వేసుకోవడం నేర్పాలి.

❖ పండుగల్లో ఇంటిని అలంకరించడం నేర్పాలి. ప్రతి పండుగలో ఏదైనా ఒక వంటకము తయారుచేయుట నేర్పాలి.

❖ మన సాంస్కృతిక చిహ్నాలు, వాటి విశేషాలను తెలియజేయాలి. ఉదా: ఓం, స్వస్తిక్, కలశం, కమలం, ఏనుగు, గోవు, నక్షత్రము, సూర్యుడు, చంద్రుడు. చాంద్రమాన, సౌరమాన మాసములు, తిథి, వార, నక్షత్రాలు, అయనములు, సంవత్సరాలు- వీటి పేర్లను కంఠస్థం చేయించాలి.

❖ ఎక్కువగా భజనలను, దేశభక్తిపాటలను, ప్రేరణదాయకగీతాలను పాడటం అభ్యాసం చేయించాలి.

❖ నవరాత్రి (దసరా) సమయాల్లో లేదా సంక్రాంతికి బొమ్మల కొలువు పెట్టి పూజించాలి. పదిమందిని పిలిచి చూపించి, ప్రసాదం పంచాలి.

❖ ప్రతి సంవత్సరమూ కొత్త బొమ్మను కొని జోడిస్తూ ఉండాలి.

❖ పిల్లలకు అర్థవంతమైన మంచిపేర్లు పెట్టాలి. వాటితోనే పిలుస్తుండాలి.

❖ ఆడపిల్లల జడలను జాగ్రత్తగా కాపాడాలి.

❖ సంవత్సరానికొకసారి ఆడపిల్లలకు పూల జడవేయడం మరియు వేసుకోవడం నేర్పించాలి.

❖ పడుకునేటప్పుడు పక్కలు సరిగా వేయడం నేర్పించాలి.

❖ నాలుగైదు శ్లోకాలను చెప్పి అర్థము చెప్పడం నేర్పించాలి.

❖ మన ప్రాంతపు మహాపురుషుల గురించి చెప్పగలిగేలా తీర్చిదిద్దండి.

❖ మన దేశపు మహాపురుషుల గురించి తెలుసుకోవాలి.

❖ మన సంస్కృతిలోని విశేషాలను గుర్తించి, వాటిని గురించి చెప్పడం అభ్యాసము చేయించాలి.

❖ సంస్కృతసాహిత్యము, కావ్యాలు, నాటకాలు కొన్నైనా గుర్తించి, వాటినిగూర్చి చెప్పడం నేర్చుకోవాలి. పిల్లలచేత అధ్యయనము చేయించాలి.

❖ పాపము, పుణ్యము, తీర్థము, ప్రసాదము, నైవేద్యము, అభిషేకము, మంగళహారతి, నమస్కారము, పురాణము, పుణ్యకథ, ప్రదక్షిణము, తాంబూలము, మృత్యుంజయ, సనాతన ధర్మ, మోక్షము, గోగ్రాసము, పంచగవ్యము, ఇవన్నీ మన శబ్దాలు. వీటి అర్థము చెప్పి, ఉపయోగించడం నేర్పాలి.

❖ పూజచేయడం, హారతి ఇవ్వడం, నైవేద్యం అర్పించడం, నమస్కారము చేయడం- లాంటివి నేర్పించండి.

❖ మీ కులదైవమును దేవాలయములను పిల్లలకు తెలియజేయాలి.

❖ పురుషార్థములు - ధర్మ, అర్థ, కామ, మోక్షములు అని తెలుసుకోవాలి.

❖ చతుర్ధామములు-పూరి, రామేశ్వరం,ద్వారక,బదరి అని తెలుసుండాలి.

❖ నాల్గుపీఠములు - శృంగేరి, ద్వారక, బదరి పూరి అని తెలుసుకోవాలి.

❖ కాశీ, రామేశ్వరము, హిమాలయాలు,కన్యాకుమారి,అటక్,కటక్, కఛ్ కామరూప్ ఈ శబ్దాలను (పేర్లను) దేశపటములో చూచి తెలుసుకొనేలా చేయాలి.

❖ రోగులకు సుశ్రూష చేయడం నేర్చుకోండి మరియు నేర్పండి.

❖ ముసలివారికి సేవ చేయడం, సహాయపడడం నేర్పండి.

* అతిథులకు పెట్టిన తరువాత మాత్రమే తినడం నేర్పాలి.

❖ దానము చేయడం అలవాటు చేయండి.

❖ సత్యం చెప్పడం నేర్పండి.

❖ ఇచ్చినమాట తప్పకుండా నెరవేర్చేలా చూసుకోవాలి.

❖ ప్రతిరోజూ ప్రొద్దున లేచిన వెంటనే ఇంటిముందు నీళ్ళతో అలికి ముగ్గు పెట్టడం ఉత్తమ లక్షణం.

❖ అశుభం జరిగిన రోజుల్లో ఇంటిముందు ముగ్గు వేయరాదు.

❖ ఇంట్లో విశేషపదార్థాలు వండినపుడు కనీసం ఆత్మీయులైన రెండు ఇండ్లకు ఇవ్వడం అలవాటుచేసుకోండి.

❖ ఆత్మీయుల ఇండ్లలో విశేష కార్యక్రమాలు జరిగినపుడు, వారికి సహాయ సహకారాలు అందిస్తుండాలి.

❖ అప్పుడప్పుడు ఇంట్లో పెద్దలు సాధించిన గొప్ప విషయాలను గురించి మాట్లాడుకోవాలి.

5. ఇవి మన అలవాట్లు

❖ మరుగుదొడ్డి, స్నానపు గదులు వేర్వేరుగా ఉండాలి.

* పళ్ళుతోముకొను వస్తువులను జాగ్రత్తగాఉంచండి.
పండ్లపొడి ఉత్తమము.

❖ నమస్కారము చేయునపుడు రెండు చేతులతో చేయండి.

❖ తలవంచి, వినయముతో నమస్కరించడం ఉత్తమ లక్షణం.

* పెద్దలకు నమస్కరించునపుడు తలవంచి నేలను తాకి నమస్కరించడం ఒక రీతి. మోకాళ్ళపై నిల్చుని, చేతులను నేలపై ఉంచి, తలను నేలకు తాకించి నమస్కరించడం మరియొక పద్ధతి.

❖ దేవుని ముందట సాష్టాంగ ప్రణామము చేయడం మరొక రీతి.

❖ పెద్దల సమీపములో నిలబడి రెండు చేతులతో మన చెవులను పట్టుకొని గోత్రము, ప్రవర చెప్పి నమస్కరించడం ఒక రీతి.

❖ ఏ కారణముచేతనైనాగాని ఒక చేతితో మాత్రం నమస్కారము చేయవద్దు. పుణ్యం క్షీణిస్తుంది.

❖ **"జన్మ ప్రభృతి యత్కించిత్ సుకృతం సముపార్జితం.**
తత్సర్వం నిష్ఫలం యాతి ఏకహస్తాభివాదనం"

❖ ఒక చేత్తో చేసిన నమస్కారం వలన ఈ జన్మలో సంపాదించిన స్వల్పపుణ్యము కూడా నాశనమవుతుంది.

❖ సన్న్యాసులకు, దేవుళ్ళకు ఎదురుగా నిలబడి కాకుండా కొంచెం ప్రక్కగా నిలబడి నమస్కారం చేయాలి.

❖ ఇంటికి అపరిచితులు వచ్చినపుడు వారిని కూర్చోబెట్టి నీరు అందించి వారు నీళ్ళు తాగిన తరువాత, మీరెవరో చెప్పి వారి వివరాలను అడగండి. ఎవరు కావాలి? లేదా ఎవరి కొరకు వచ్చారు? అని నెమ్మదిగా అడగండి.

❖ ఎందుకొచ్చారని ముందేఅడగడం సంస్కారవంతుల లక్షణంకాదు.

❖ భిక్షగాళ్ళపట్ల స్పందన, కరుణ చూపించాలి. తిరస్కారము కూడదు. మీరేమీ ఇవ్వలేకపోవచ్చు. కాని తిరస్కారము, కోపము చూపించవద్దు. అతనూ ఒక వ్యక్తి, అతనిలో కూడా జీవమున్నది.

❖ జీవుడే దేవుడని ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంచుకోండి.

❖ ఎవరూ పాపులు కారు. అందరూ పరమాత్ముని అంశ. చేసిన కార్యము పాపకార్యమైతే అతనికి శిక్షపడుతుంది. ఆ శిక్ష అతడు తనను దిద్దుకోడానికి, మళ్ళీ మంచివాడు కావడానికి, దైవత్వము పొందడానికి అవకాశమే ఆ శిక్ష. పాపి అని పిలిస్తే మనలను మనమే కించపరచుకొన్నట్లు.

❖ దేవుడొక్కడే పేర్లు అనేకము. దేవుడు సర్వవ్యాపి, సర్వశక్తిమంతుడు, సర్వజ్ఞుడు. దేవుడు శిక్షించడు, రక్షించుటకే వేచియున్నాడు.

❖ మన ధర్మము అనాది. అనంతము. మనమంతా ఋషుల వంశజులము.

❖ సంపూర్ణ పుణ్యము సంపాదించుటవలన భారత్‌లో జన్మ లభిస్తుంది.

❖ "ఆత్మనో మోక్షార్థం జగద్ధితాయచ" మానవుని లక్ష్యం మోక్షం-జగత్తుకి హితకరమూ అదే.

❖ త్యాగము చేసిన దానినిబట్టి తగినంత ఉన్నతస్థాయికి చేరుకుంటారు.

❖ యుగాలు చక్రాల్లాగా తిరుగుతూ ఉంటాయి. మళ్లీ మళ్లీ వస్తాయి.

❖ పూజాస్వాతంత్ర్యము, అభిప్రాయ స్వాతంత్ర్యము, ప్రశ్నించే దృష్టి అందరికీ ఉండాలి.

❖ హక్కులతోపాటు విధులు కూడా ఉంటాయి.

❖ ఈ జగత్తు కేవలం మానవులకేకాదు. 84 లక్షల జీవరాసులకూ గలదు.

❖ మానవుడు పాపి కాదు. - దేవుని అంశ.

❖ "పునరపి జననం, పునరపి మరణం"- పుట్టిన వారందరూ మరణిస్తారు. మరణించిన వారంతా జన్మిస్తారు. ఇదే కర్మసిద్ధాంతము.

❖ మన పెరుగుదల మన చేతుల్లో ఉంది.

❖ ఇల్లే స్వర్గము.

❖ **"యత్ర నార్యస్తు పూజ్యంతే రమంతే తత్రదేవతాః"**
స్త్రీలను గౌరవించే చోట దేవతలు ఆనందముతో నివసిస్తుంటారు.

❖ అన్నము, విద్య, ఔషధము అమ్మకూడదు.

❖ కాశీ, రామేశ్వర యాత్రలు తీర్థయాత్రలు. ఈ యాత్ర చేయడం అందరి కర్తవ్యము

❖ గయాశ్రాద్ధము శ్రేష్ఠమైనది.

❖ మాతృదేవోభవ, పితృదేవోభవ, ఆచార్య దేవోభవ, అతిథిదేవోభవ.

❖ వసుధైకకుటుంబకమ్. ప్రపంచమంతా ఒక కుటుంబము.

❖ All are not equal. All are one. అందరూ సమానులు కారు. అయితే అందరూ ఒకటే. అందరిలో ఉండే ఆత్మ ఒక్కటే.

❖ పుణ్యంచేసినవారికి స్వర్గం, పాపంచేసినవారికి నరకం వస్తుంది.

❖ ఎడమనుండి కుడివైపుకు తిరగడం ప్రదక్షిణం. కుడినుండి ఎడమవైపుకు తిరుగుట అప్రదక్షిణం అవుతుంది.

❖ ప్రదక్షిణ దిశ మంగళకరము. అప్రదక్షిణ దిశ అమంగళకరము. ఇది మంచిది కాదు.

❖ హారతి ఇచ్చేటప్పుడు చేతిని ఎడమనుండి కుడివైపుకు తిప్పుతుండాలి.

6. ఆధునిక ఒత్తిళ్ళకు కారణాలు

❖ టివి చూస్తూ భోజనము చేయడము, నీళ్ళు త్రాగడము.

❖ ఉదయాన్నే స్నానము చేయకపోవడం.

❖ అసభ్యకరంగా బట్టలు వేయడము, మాట్లాడడము.

❖ నడవడికలో "ఏం, మహాగా", "చేస్తే తప్పేమి" అనే నిర్లక్ష్యధోరణి. పొగరుబోతు ధోరణి.

❖ ఎప్పుడూ డబ్బు, సినిమాలు, రాజకీయాల గురించి మాట్లాడడము

❖ మన ఇంట్లో ఉన్న పెద్దలను సరిగా పట్టించుకోకపోవడంలేదా ఇంట్లో పెద్దవాళ్లు లేకపోవడం.

❖ మన నడవడిక సక్రమంగా లేకపోవడం.

❖ నడుస్తూ లేదా పరుగెత్తుతూ తినడము, తినడం కంటే ఎక్కువగా క్రిందపారేయడం అనవసరంగా ఖర్చుచేయడము.

❖ ప్రకృతి నియమాలకు విరుద్ధంగా పగలు నిద్రపోయి రాత్రి పనిచేయడం గొప్ప అని భావించడం.

❖ డబ్బు సంపాదించడం, ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసుకోవడం.

❖ 'పాపము' చేయకూడదు అనే భయము పోయి, 'నా ఇష్టం' 'నేను ఎలా ఉంటే మీకేమిటి?', 'చూడండి మేము ఉండేదే ఈ విధంగా' అనే ధోరణి పెరగడం.

❖ త్యాగము, సంయమనము (ఇంద్రియనిగ్రహము) లు లేకపోవడం.

❖ భోగము విశృంఖలత్వమే ఉదాత్త సంస్కృతి అనుకోవడం.

❖ వ్యక్తి స్వాతంత్ర్యముపేరుతో తప్పులను, వికృతులను సమర్థించే కోర్టులు, అవే సరియైనవని తీర్పు చెప్పడము.

❖ స్వలింగ వివాహము, విడాకులివ్వడము లాంటివి.

❖ అధికారంలోనున్నవారే సర్వజ్ఞులు, సర్వశక్తిమంతులు అనే భావమువల్ల వంది మాగధుల చెంచాగిరి సంస్కృతివంటిది అందరిలో వస్తోంది.

❖ అనుభవమువలన తప్పు అని తెలిసినా, నేనొక్కడినే వేరుగా ఎందుకు కన్పడాలి? అని ఆలోచించడం.

❖ అనవసరమైన విషయాలకు ప్రాధాన్యమివ్వటం - ఉదా (విలాసాలకు సమావేశాలకు, SEZ లను ఒప్పుకోవడం)

❖ BRAND లకు ఖర్చుచేయడం.

❖ దుబారా ఖర్చులు, అప్పులు చేయడం గౌరవమని భ్రమించడం.

❖ ప్రపంచముండేది నా కొరకే, నా సుఖం కొరకే అనే ధోరణి.

❖ విదేశీ వస్తువులన్నీ మంచివి అనే భ్రమ.

❖ ప్రచారముపై ఆసక్తి. జన్మదిన, వివాహము, చావులు వీటిని ఆర్భాటంగా చేయడం.

❖ Flex -Hoarding ల ద్వారా బహిరంగ ప్రచారము.

❖ ఇష్టము లేకున్నా, ప్రముఖుల చిత్రమువేసే నెపముతో తమ చిత్రాన్ని ముద్రించుకోవడం.

❖ ఎలాగైనా సరే నా పేరు పత్రికల్లోను, టివిల్లోనూ వస్తే సార్థక్యము అనే భావన పెరుగుతుండడం.

❖ అందరినీ వారి ముందరే అనవసరంగా పొగడడము.

❖ ఇతరుల లోటుపాట్లను ఎత్తి చూపించడము, దోషాలను ప్రచారముచేసే చెడు ప్రవృత్తి.

❖ అందరికంటె ముందు 'నాకే తెలిసింది' 'నేనే ఇతరులకు సహాయము చేశాను' అనే భ్రమలో తిరుగుట.

❖ పెద్దలకు, రాజకీయ నాయకులకు, సన్యాసులకు పెద్దహారము వేసి నేను నిష్ఠాపరుడనని చూపించుకొనడం.

❖ ఇతర కులాలవారిపై తిరస్కారము, కోపము, ద్వేషము ప్రదర్శించడం.

❖ రాజకీయంగా అభిప్రాయభేదమున్నవారిని శత్రువులుగా భావించుట.

❖ తమ ఆడపిల్లలు ఆధునికంగా ప్రవర్తించినా, కనిపించినా తాము శ్రేష్ఠులమనే భావము తల్లులలో కనపడడం.

❖ ఇంట్లో మాతృభాషలో మాట్లాడకపోవడం.

❖ టి.వి.సీరియల్స్ చూడడం. వృద్ధులు కూడా టి.వి. చూడటానికి అలవాటుపడడంవల్ల ఇంట్లో వాతావరణం చెడిపోతూంటుంది.



ఆదర్శ గృహము

1. ఇంటిపై ఓంకార చిహ్నము
2. ఇంటిపై కాషాయ ధ్వజము
3. ఇంటి వాకిట్లో తులసికోట
4. ఇల్లు, ఆవరణ, పరిసరాల పరిశుభ్రత; ముగ్గులు
5. ఇంటిలో శుభ్రమైన త్రాగునీటి వ్యవస్థ, మురుగునీరు పోవుటకు వ్యవస్థ.
6. ఇంటి ఆవరణలో ఆకు కూరలు, కూరగాయలు మరియు వేపవంటి నీడ మొక్కల పెంపకము.
7. ప్రతి నిత్యం స్నానం, కుంకుమ ధారణ, దేవునికి నమస్కరించుట.
8. కుటుంబ సభ్యులు నియమితంగా మందిర దర్శనము చేసుకొనుట.
9. పిన్నలు తమ ఇంటిలోని పెద్దలకు, తల్లి దండ్రులకు పాదాభివందనం చేయుట.
10. భోజనము ముందు భగవంతుని స్మరించి భుజించుట.
11. ఇంటివారంతా కనీసం ఒక పూట కలసి భుజించుట.
12. ఇంటివారంతా ఆత్మీయతతో కలసి మెలసి ఉండుట.
13. హిందూ పద్ధతిలో పుట్టిన రోజు వేడుక జరుపుకొనుట.
14. ఇరుగు పొరుగువారితో సత్సంబంధము కలిగి ఉండుట.
15. ఇంటివారంతా సమరసతను పాటించుట.
16. ఇంటిలో యోగ్య పత్రికల పఠనము, యోగ్యమైన వార్తలు వినుటలో ఆసక్తి.
17. ఇంటిలో టెలివిజన్, టేప్ రికార్డర్‌ల వాడకంపై అదుపు
18. ఇంటిలో స్వదేశీ వస్తువులనే వాడుట, విదేశీ వ్యామోహానికి దూరంగా ఉండుట.
19. ఇంటిలో వారంతా పొగాకు, మద్యపానము, జూదము మొదలగు దుర్వ్యసనములకు దూరముగా ఉండుట
20. ఇంటి వారంతా సమాజ హితకార్యములో పాల్గొనుట.